

Ensalada de Arroz Mango Tango

Ensalada

3 tazas de arroz integral cocido
1 1/2 tazas de frijoles cocidos ne-
gros (o 1 lata escurridos y enjua-
gados)
1 mango picado
1/3 taza de cilantro fresco picado
1/2 cucharadita de sal
Vinagreta de naranja

Vinagreta de naranja

2 cucharadas de jugo de naranja
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto
Mida todos los ingredientes en
un tazón pequeño y mezcle. Deje
reposar hasta que la ensalada
este lista.

Preparación

En un tazón grande, combine el
arroz, frijol, mango, cilantro y
sal. Añadir la vinagreta, mezclar
bien.

adaptado de usarice.com

Clínicas para Detectar Proble- mas en Niños y Bebés

El Programa para Bebés y Niños Pequeños de Idaho esta proveyendo clínicas GRATUITAS de evaluación del desarrollo de niños desde el nacimiento hasta los 2 años (menores de 3). Los niños serán examinados para la visión, la coordinación, la autoayuda, habilidades sociales, el aprendizaje, la audición del habla y lenguaje. Próximas proyecciones están programadas para el 12 de Septiembre, 17 de Octubre y 14 de Noviembre. Todas las clínicas son de 11a.m.-3 p.m.

Proyecciones se llevan a cabo en el Child Development Center 2475 Leslie Avenue en Idaho Falls. Llame al 227-1282 para una cita.

Cambios Venideros...

En Noviembre, el programa WIC de Idaho será cambiado a un nuevo sistema informático. Nuestro distrito ha sido seleccionado para el piloto del sistema en Agosto. Por favor, sea paciente con nosotros ya que nuestro personal esta aprendiendo a utilizar el nuevo sistema. ¡Gracias!

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Septiembre 5	Día de Trabajo
Octubre 10	Día de Columbus
Noviembre 11	Día de los Veteranos

Septiembre/ Octubre 2011



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD)



Cambios en los paquetes de alimentos

Nuevas Opciones de Grano Entero

A partir del 1 de Octubre habrá nuevos alimentos en la lista de los alimentos. Los dos cambios más importantes será la suma de arroz integral y tortillas de trigo integral como alternativa al pan de trigo integral y tortillas de maíz.

Tortillas de trigo integral y arroz integral se consideran granos enteros. Los alimentos integrales contienen todas las partes esenciales y nutrientes naturales de la semilla del grano entero.

La opción de tortillas de trigo integral y arroz integral estará disponible en los cheques de nuestros clientes de 1-4 años de edad (hasta el 5^o cumpleaños) y las que están embarazadas o amamantando.



Beneficios Para la Salud de los Cereales Integrales

Los estudios demuestran que el consumo de granos integrales en lugar de granos refinados disminuye el riesgo de muchas enfermedades crónicas, tales como embolias, la diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca. También es importante para mantener el peso saludable. Los estudios también indican los beneficios de salud para el asma, ciertos tipos de cáncer y el control de la presión arterial.

El 2010 Dietary Guidelines for Americans recomienda que la mitad de sus porciones de granos provengan de granos enteros.

Arroz

Cuando se elige el arroz integral, se obtiene un gran sabor y nutrición. El arroz integral es naturalmente bajo en calorías con sólo una pequeña cantidad de grasa y no contiene grasas trans o saturadas. También es libre de gluten y el menos alergénico de todos los granos (lo que significa que es me-

nos probable que causen reacciones alérgicas). El arroz integral se puede utilizar en lugar de arroz blanco en la mayoría de las recetas. El arroz integral requiere más líquido y un mayor tiempo para cocinar. Por cada taza de arroz integral crudo, necesitará 2-2.5 tazas de líquido y se tarda unos 40-45 minutos para cocinar.

Tortillas de trigo integral

Tortillas de trigo integral se puede utilizar en lugar de tortillas de harina para hacer quesadillas, burritos y mucho más.

Clases de Cocina

Nuestras clases de cocina en Septiembre y Octubre contará con una receta de arroz integral. Si usted está interesada, nos encantaría que formara parte de la clase, llame al 522-3823 para hacer una cita.

Septiembre 13 10:30 ó 1:30
(clase de español a las 3:00)

Octubre 25 10:30 ó 1:30
(clase de español a las 3:00)